

N Xグループ健康保険組合

若年層の肥満対策について —事例紹介—

N Xグループ健康保険組合
健康支援ユニット
土佐 文子

NEX NIPPON
EXPRESS

We Find the Way





■ 概要（2023年9月末現在）

加入者数：被保険者53,354人
被扶養者40,875人
保険料率：健康保険（一般）10.1%
介護保険1.716%

加入事業所:114事業所
＜主な加入事業所＞
・NIPPON EXPRESSホールディングス（株）
・日本通運（株）
・NXキャッシュ・ロジステイクス（株）
・NX商事（株）
・日通NECロジステイクス（株）

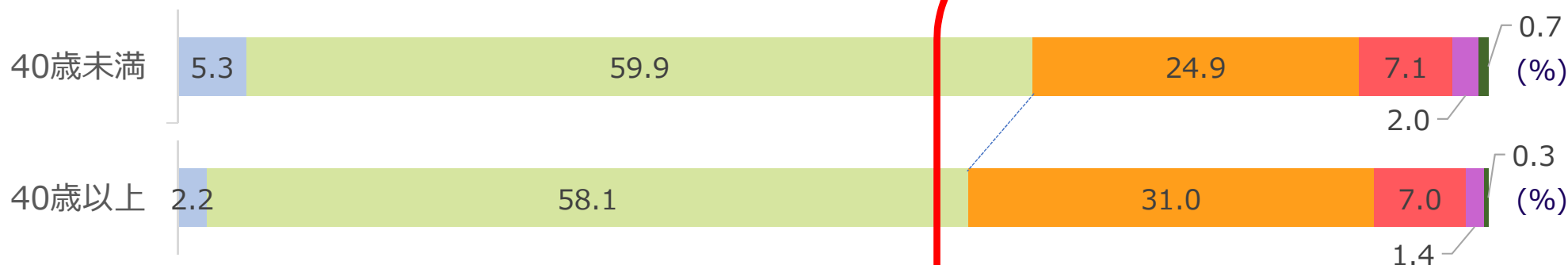
■ 特定健康診査・保健指導（2022年度）

特定健康診査受診率：被保険者97.5%
被扶養者48.8%
特定保健指導実施：被保険者69.4%
被扶養者3.5%

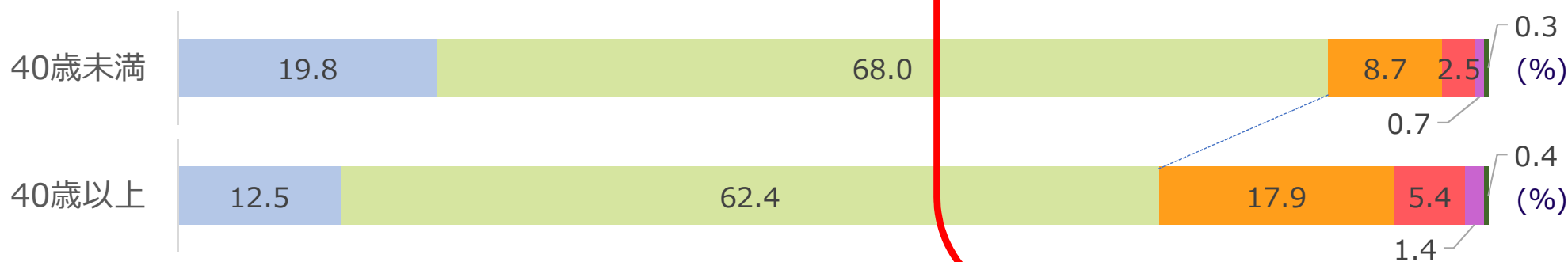
■被保険者の健康課題

【BMIによる肥満度分類】（2022年度）

男性



女性



■ 18.5未満：低体重

■ 18.5～25未満：普通体重

■ 25～30未満：肥満（1度）

■ 30～35未満：肥満（2度）

■ 35～40未満：肥満（3度）

■ 40以上：肥満（4度）

■ 40歳未満の若年層に向けた肥満予防事業

● 健康道場：BMI40以上

「健康道場」入門後の流れ

● 初回セミナー（オンライン）

産業医・管理栄養士・理学療法士による講義とグループワーク

● 1週間後：管理栄養士と個別面接（オンライン）

アプリで日々の
食事写真を投稿

管理栄養士からの
フィードバックが届く

● 1.5カ月後：管理栄養士と個別面接（オンライン）

アプリで日々の
食事写真を投稿

管理栄養士からの
フィードバックが届く

● 修了セミナー（オンライン）

3カ月の頑張りを確認



ココが
ポイント

アプリと連携して
体組成データを楽々アップ！



通信型
体組成計



アプリ

■ 40歳未満の若年層に向けた肥満予防事業

● カラダ・リメイク チャレンジ！ : BMI25~40未満

N Xグループ健康保険組合

30日間

カラダ・リメイク チャレンジ！

1,000円分の
ギフトカード
進呈！

3つのミッション達成で ギフトカードをプレゼント！

※進呈には条件があります

MISSION ①

体重をはかる

体重計をお持ちでない場合は
健保からお送りします（無料）

体重計申込用
QRコード →

MISSION ②

体重を記録

案内と一緒に配布した
健康情報と記録ノート

MISSION ③

30日間の記録を健保へ送る

ステップ1

30日間の体重記録を
モニタリングシートに記入

記録期間
2023年4月1日～8月31日
この間の30日分の記録

ステップ2

モニタリングシートを
健保に送付

ステップ3

モニタリングシート送付後
専用QRコードより送付届

送付締切
2023年9月8日

カラダ・リメイク チャレンジ！
【送付用 モニタリングシート】 ※記入例は裏面をご覧ください

所属先 _____ 保険証番号 _____

測定日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
+ 2 kg	8 増																													
	6 増																													
	4 増																													
	2 増																													
+ 1 kg	8 増																													
	6 増																													
	4 増																													
	2 増																													
開始時	8 増																													
	6 増																													
	4 増																													
	2 増																													
- 1 kg	8 増																													
	6 増																													
	4 増																													
	2 増																													
- 2 kg	8 増																													
	6 増																													
	4 増																													
	2 増																													
- 3 kg	8 増																													
	6 増																													
	4 増																													
	2 増																													
体重 (kg)																														

ギフトカード進呈条件

- 2023年4月1日～8月31日の間少なくとも30日分の体重を測定
- こちらのシートに30日分の体重を記録し折れ線グラフ化
- ②を健保に社内便もしくは郵便で送付（郵送料はご負担ください）
②を送付後、専用QRコードより送付届を入力

モニタリングシート送付および送付届締切：2023年9月8日（金）

送付届も忘れずに！

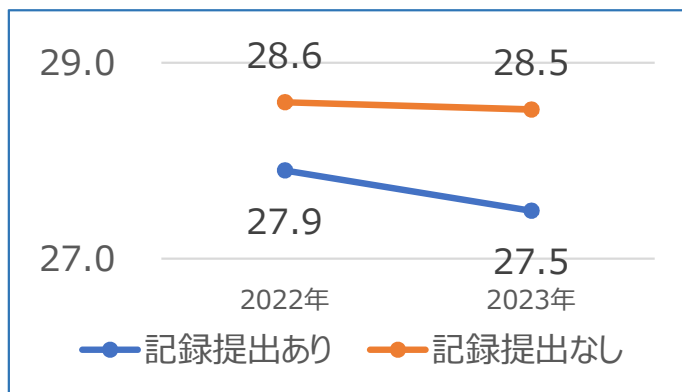
※モニタリングシートはコピーの送付でも可

◀送付先▶
〒103-0013
東京都中央区日本橋人形町二丁目2番5号
N X 人形ビル 2 階
N X グループ健康保険組合
健康支援ユニット「カラダ・リメイク チャレンジ！」係

- **対象**：2022年度の健診結果でBMI25～40未満
2023年3月31日時点で40歳未満
➡案内送付3,142人
- **評価**：2022年度と2023年度の健診結果を比較
➡評価対象2,507人（2024年1月10日時点）

■カラダ・リメイク チャレンジ！【BMIの変化】

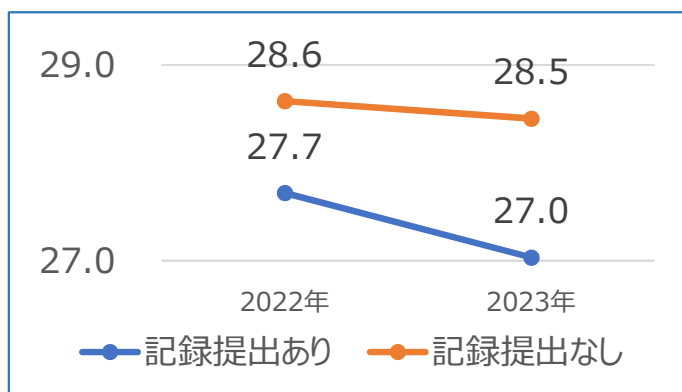
案内送付者



	平均BMI		BMI差分	n数 (人)	P(T<=t) 片側	P(T<=t) 両側
	2022年	2023年				
記録提出あり	27.9	27.5	-0.4	154	0.0004	0.0007
記録提出なし	28.6	28.5	-0.1	2,353	0.0057	0.0114

記録の提出なしの人より提出ありの人の平均BMIの減少が大きかった。
 チャレンジへの参加が減量のきっかけにつながった、もしくはすでに減量に取り組まれていた方が参加された可能性が高いことが伺える。

案内送付者のうち体重計希望者

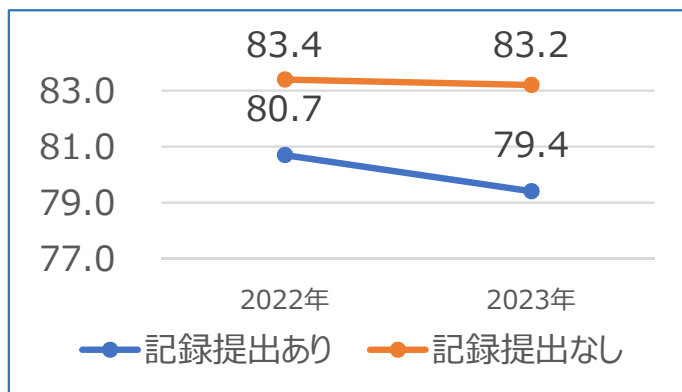


	平均BMI		BMI差分	n数 (人)	P(T<=t) 片側	P(T<=t) 両側
	2022年	2023年				
記録提出あり	27.7	27.0	-0.7	60	0.0015	0.0030
記録提出なし	28.6	28.5	-0.2	160	0.0751	0.1502

記録提出ありの人の中でも体重計を希望ありの人の平均BMIの減少幅がより大きかった。
 体重計希望ありで記録提出なしの人の平均BMIの減少は少なかった。

■カラダ・リメイク チャレンジ！【体重の変化】

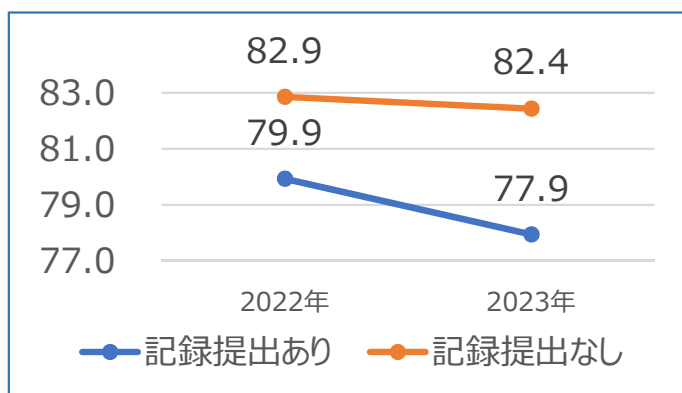
案内送付者



	平均体重 (kg)		体重差分 (kg)	n数 (人)	P(T<=t)	P(T<=t)
	2022年	2023年			片側	両側
記録提出あり	80.7	79.4	-1.3	154	0.0001	0.0003
記録提出なし	83.4	83.2	-0.2	2,353	0.0055	0.0110

記録の提出なしの人より提出ありの人の平均体重の減少が大きかった。

案内送付者のうち体重計希望者



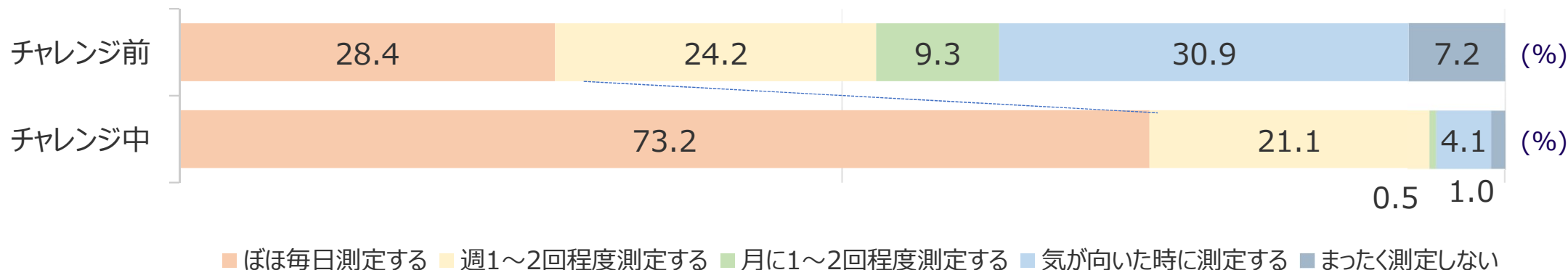
	平均体重 (kg)		体重差分 (kg)	n数 (人)	P(T<=t)	P(T<=t)
	2022年	2023年			片側	両側
記録提出あり	79.9	77.9	-2.0	60	0.0009	0.0019
記録提出なし	82.9	82.4	-0.4	160	0.1219	0.2439

記録提出ありの人の中でも体重計を希望ありの人の平均体重の減少幅がより大きかった。
体重計希望ありで記録提出なしの人の平均体重の減少は少なかった。

■カラダ・リメイク チャレンジ！【体重測定頻度の変化】

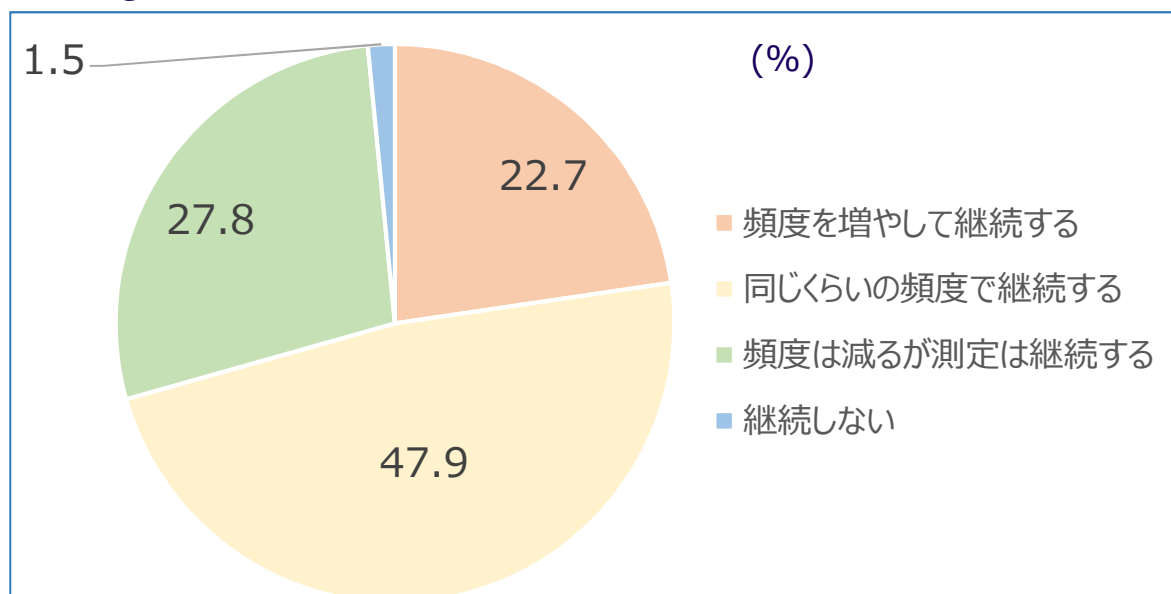
Q：チャレンジ前とチャレンジ中の測定頻度は？

n=194



Q：今後の測定頻度は？

n=194



体重測定頻度はチャレンジ前は不定期に測定する人が多かったが、毎日測定する人が大幅に増えた。今後も同じ頻度で測定するまたは、頻度は減るが測定を継続すると回答した人が多かった。

※記録提出時アンケートより
 ※2023年度の健診結果なしの人も含む

今回の事例がご参考になれば幸いです。
ご清聴ありがとうございました。

